



令和6年5月分 学校給食献立予定表



しょくじのきまりをしろう

日曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるものになる		みどり：おもにからだのちようしをととのえるものになる		き：おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	中学年層を掲載 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん			
1水	ごはん									637
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	ハンバーグのレモンソースがけ コンソメスープ	とりにく・ぶたにく		あかピーマン・にんじん	たまねぎ・ズッキーニ きゅうり・レモン	でんぷん・さとう じゃがいも	ラード あぶら	鶏肉 豚肉 大豆 豚肉 大豆 牛肉		22.2
2木	ごはん									647
	ぎゅうにゅう	【ぎゅうにゅう】								
	☆じゃがいもとかつおのあまがらめ わかだけしる *かしわもち	かつお かまぼこ	わかめ	さやいんげん にんじん	しょうが たけのこ・えのきたけ・ねぎ	じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら・ごま	ごま 大豆		24.7
7火	ごはん									618
	ぎゅうにゅう	【ぎゅうにゅう】								
	さばのしおゆき ◎いんげんのごまあえ じゃがいものみそしる	さば 【とうふ】・ミックスみそ	わかめ	さやいんげん にんじん	たまねぎ・しめじ・ねぎ	さとう じゃがいも	あぶら ごま	さば ごま 大豆		28.2
8水	むぎごはん									628
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	てりどり さわにわん	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	鶏肉 豚肉		29.2
9木	ちゅうかめん									618
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	しおラーメン(しる) ☆はるまき	ぶたにく・なると		にんじん・チンゲンサイ	もやし・キャベツ・とうもろこし		あぶら	豚肉 鶏肉		24.5
10金	ごはん									623
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	ポークカレー オムレツ ◎かいそうサラダ	ぶたにく		にんじん・【トマト】	たまねぎ	じゃがいも カレールー	あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご バナナ 卵		21.8
13月	ごはん									615
	ぎゅうにゅう	【ぎゅうにゅう】								
	さわらのてりやき ◎ひじきのささみあえ すましじる	さわら ささみフレーク	ひじき		きゅうり・とうもろこし	さとう	あぶら ドレッシング	鶏肉 大豆 ゼラチン 小麦 大豆		31.0
14火	わかめごはん									611
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	☆みそカツ・2こ けんちんじる	ぶたにく・たけのこ・あかみそ				でんぷん・パンこ さとう	あぶら	豚肉 小麦 大豆		25.8
15水	クロワッサン									664
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	ミートボールのトマトに <ミートボール> みかんゼリーあえ <みかんゼリー>	ベーコン・【だいす】 ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・エリンギ たまねぎ	じゃがいも・さとう パンこ・でんぷん	オリーブあぶら あぶら	小麦 乳 大豆 牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご		19.3
16木	ごはん									597
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	138どんのく 138みそしる ココアパウダー	とりにく・【たまご】 かまぼこ・こうや豆腐 ぶたにく・【とうふ】 ミックスみそ		にんじん・【みつば】	たまねぎ・【きりぼしだいこん】 ほししいたけ 【だいこん】・【なす】 えのきたけ・ねぎ	さとう・でんぷん じゃがいも	あぶら あぶら	鶏肉 卵 大豆 豚肉 大豆		26.8
17金	ごはん									593
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	しんだけのこの オイスターソースいため チンゲンサイととうふのスープ *メロン	ぎゅうにく		にんじん・ピーマン	たけのこ・エリンギ・にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら あぶら	牛肉		24.0
20月	ごはん									593
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	☆あじフライ しんだまねぎのみそしる	あじ 【とうふ】・あぶらあげ あかみそ		にんじん	たまねぎ・えのきたけ・ねぎ	パンこ・ごむぎこ	あぶら	小麦 大豆 大豆		23.7

【*こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】

毎月19日は「食育の日」です。
食について、家族でも話し合ってみましょう！

令和6年5月分 学校給食献立予定表



しょくじのきまりをしよう

日 曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるものになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえるものになる		き：おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	中学生並を掲載 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1ぐん さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	2ぐん ぎゅうにゅう にゅうせいひん *ごさかな・かいそう	3ぐん いろいろのいひやさい	4ぐん そのたのやさい・くだもの・きのこ	5ぐん こめ・パン・めん いも・さとう	6ぐん ゆし・しゅじつ			
21 火	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			乳 鶏肉 大豆	589
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	しんじゃがのそぼろに	とりにく		にんじん・さやいんげん	こんにやく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら			
	◆すりおろしだいこん いちのみやねがけどうふ	とうにゅう			【ねぎ】・だいこん	でんぷん・さとう	あぶら			
22 水	ごはん					【こめ】			乳 鶏肉 卵	684
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	☆とりにくのせんちやあげ	とりにく		せんちや	しょうが・にんにく	でんぷん・こめこ	あぶら			
	ちやわんむしスープ	【たまご】・かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきだけ・ほししいだけ	でんぷん	あぶら			
23 木	サンドイッチロールパン					サンドイッチロールパン		小麦 乳 大豆	680	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	やきフランクフルト	ぶたにく				さとう	あぶら	豚肉		
	ポイルキャベツ (トマトケチャップ)				キャベツ					
	はるやさいのクリームスープ	ベーコン・とうにゅう		にんじん・アスパラガス	たまねぎ	じゃがいも しるいんげん まめ ホワイトルーフ	あぶら	豚肉 大豆		
24 金	ごはん					【こめ】			631	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	やきにくどのぐ	ぶたにく		にんじん・ピーマン あかパプリカ	たまねぎ・エリンギ・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 りんご ごま		
	ビーフンスープ	とりにく		にんじん	はくさい・ねぎ・ほししいだけ	ビーフ	あぶら	豚肉 鶏肉		
	*とうにゅうプリン	とうにゅう				みずあめ・さとう		大豆		
27 月	ごはん					【こめ】			653	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	☆ポテトコロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ とうもろこし		あぶら	豚肉 大豆 牛肉		
	かつおぶりかけ	かつおぶし	のり	まっちゃん		さとう・でんぷん				
28 火	ソフトめん					ソフトめん		小麦	650	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	さんさいソフトめん(しる)	とりにく・あぶらあげ かまぼこ		みずな・にんじん	わらび・えのきだけ・やまうど なめこ・たけのこ・はくさい ねぎ・ほししいだけ		あぶら	鶏肉 大豆		
	☆やさいかきあげ			にんじん・しゆんぎく	たまねぎ・ごぼう	こむぎこ	あぶら	小麦 大豆		
	◎ほうれんそうのしらすあえ		ちりめんじゃこ	ほうれんそう	もやし	さとう				
29 水	ごはん					【こめ】			594	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	だいこんのあまからに	ぶたにく・はんぺん		にんじん・さやいんげん	だいこん・こんにやく ほししいだけ・しょうが	さとう	あぶら	豚肉 大豆		
	キャベツいりつくね	とりにく・かつおぶし			【キャベツ】・しょうが	でんぷん・さとう	あぶら	豚肉 豚肉		
30 木	ごはん					【こめ】			672	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	☆ヤンニョムチキン	とりにく・あかみそ			しょうが・にんにく	でんぷん・こめこ さとう	あぶら	鶏肉		
	わかめスープ	ベーコン・【とうふ】	わかめ	にんじん・にら	もやし・とうもろこし	でんぷん	ごまあぶら あぶら	豚肉 大豆		
31 金	ごはん					【こめ】			613	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	☆しるみざかなのくろすがけ	ほき				こむぎこ・さとう でんぷん	あぶら	小麦 大豆		
	とうにゅうみそしる	ぶたにく・【とうふ】 しるみそ・とうにゅう		にんじん・はねぎ	はくさい・だいこん		あぶら	豚肉 大豆		

○ * _____ しるのかしわもちのからぶくろ、メロンのかわ・からぶくろ、とうにゅうプリンのからようき・スプーンは
ぎょうしゃががいしゅうします。 【*ごさかな：ほねごとたべるごさかなをさします。】

- サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。
- 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- こんだてめいに () できさいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。
- ◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。
- ☆しるしはセンターであけてちょうりしてあります。
- ◆しるしは千秋小学校のじどうがかんがえたおうほこんだてです。
- 16日は「いちのみやをたべるがっこうぎゅうしょくのひ」です。
- 1日、2日、7日、8日、13日、17日、21日、24日、29日、30日のおかずには、調味料にえび・かに・くるみ・小麦・卵・乳を含むことがあります。食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。
ご家庭でも給食の味を再現してみてください。


